

Alimentația sănătoasă și cancerul

Acest text prezintă informații despre o alimentație sănătoasă în timpul și după tratamentul pentru cancer. Textul explică de ce este importantă o alimentație sănătoasă și ce ar trebui să includă aceasta. De asemenea, prezintă idei despre schimbări simple pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți alimentația și sfaturi despre siguranța alimentară în timpul tratamentului pentru cancer.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit. Glosarul include și pronunția cuvintelor în limba engleză.

Dacă aveți întrebări despre aceste informații, puteți solicita ajutorul unui medic, al unei asistente sau al unui nutriționist.

De asemenea, puteți suna la linia de asistență oncologică Macmillan, la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, de luni până vineri, între orele 9:00 și 20:00. Dispunem de interpreți, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Când sunați, spuneți în engleză limba în care doriți să continuăm conversația. (spuneți „romanian”).

Informații suplimentare despre cancer în limba română sunt disponibile pe macmillan.org.uk/translations

Aceste informații sunt despre:

- De ce este importantă o alimentație sănătoasă
- Ce presupune o dietă echilibrată?
- Schimbări ale dietei
- Ce puteți face
- Utilizarea etichetelor alimentelor
- Siguranța alimentară în timpul și după tratamentul pentru cancer
- Modul în care vă poate ajuta Macmillan
- Glosar
- Mai multe informații în română
- Bibliografie și mulțumiri

De ce este importantă o alimentație sănătoasă

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru sănătatea dvs. este să aveți o dietă sănătoasă. Mulți oameni care suferă de cancer spun că o alimentație sănătoasă le oferă un sentiment de control.

O alimentație sănătoasă poate reduce riscul de:

- cancer
- boli cardiovasculare
- accidente vasculare cerebrale
- diabet.

Dacă ați suferit de cancer, o dietă echilibrată poate reduce riscul de recidivă.

O dietă echilibrată vă ajută, de asemenea:

- să vă mențineți greutatea adecvată
- să fiți mai puternic(ă)
- să aveți mai multă energie
- să vă simțiți mai bine.

Persoanele supraponderale au un risc crescut pentru anumite tipuri de cancer. Există multe motive pentru care oamenii sunt supraponderali, dar dieta nesănătoasă și lipsa activităților fizice reprezintă factori comuni. O dietă echilibrată, sănătoasă și activitatea fizică regulată vă vor ajuta să vă mențineți greutatea corporală la un nivel optim. Acest lucru poate reduce riscul apariției anumitor tipuri de cancer.

Anumite tratamente pentru cancer, precum terapia hormonală sau steroidii, pot determina creșteri în greutate. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să vă mențineți greutatea optimă raportată la înălțime. Puteți face asta mâncând sănătos și făcând sport atunci când puteți.

Medicul sau asistenta vă pot spune care este greutatea ideală. Dacă vă faceți griji pentru greutatea dvs., cereți sfatul medicului sau al nutriționistului.

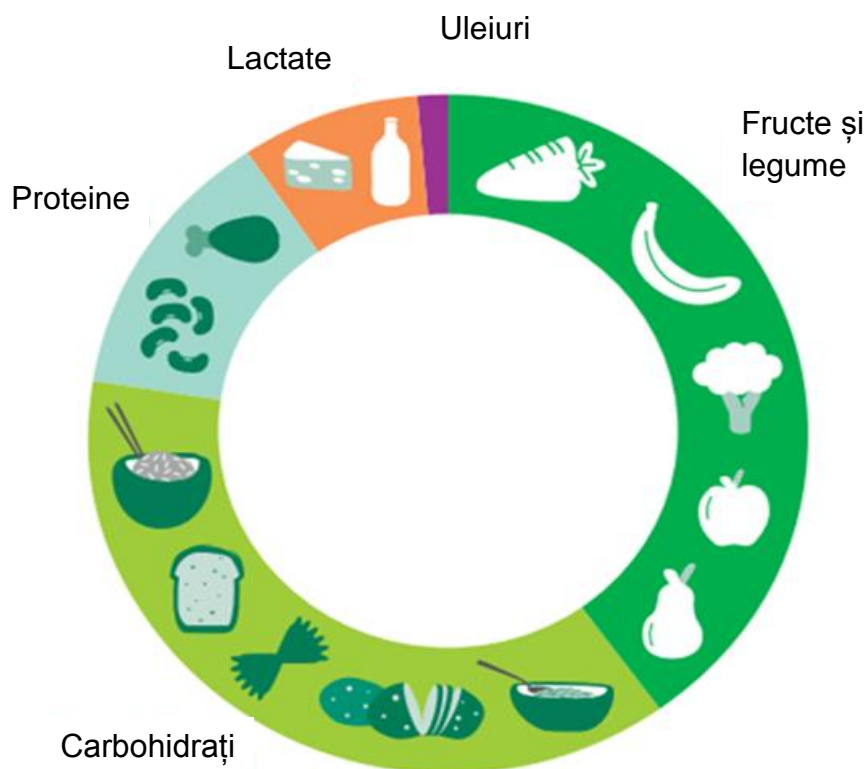
Ce presupune o dietă echilibrată?

Mâncarea are nutrienți de care corpurile noastre au nevoie. O dietă echilibrată vă oferă toți nutrienții de care aveți nevoie pentru buna funcționare a organismului.

Pentru majoritatea oamenilor, o dietă echilibrată include:

- **Multe fructe și legume** – Acestea vă oferă vitamine, minerale și fibre.
- **Mulți carbohidrați** – Aceștia vă oferă energie, fibre, fier și vitamine B. Aceștia se găsesc în pâine, orez, paste, tăieței, cușcuș și cartofi.
- **Proteine** – Organismul nostru are nevoie de proteine pentru a funcționa, a crește și a se vindeca. Acestea se găsesc în carne, pui, carne de pasăre, pește, nuci și leguminoase (fasole și linte).
- **Lapte și produse pe bază de lapte** – Precum brânza și iaurtul.
- **Foarte puține grăsimi, sare și zahăr.**

Diagrama de mai jos prezintă cantitățile necesare din fiecare tip de nutrienți.



Încercați să reduceți cantitățile de carne procesată și carne roșie și evitați restaurantele de tip „fast food”. Aceste mâncăruri conțin foarte multe grăsimi.

Fibre

Încercați să consumați mai multe produse care conțin fibre. Fibrele ajută la menținerea sănătății intestinelor și previn constipația. Produse bogate în fibre:

- pâine integrală
- orez brun
- ovăz
- fasole
- mazăre
- linte
- cereale
- semințe
- fructe și legume

Grăsimi

Consumați o cantitate mică de grăsimi și alegeți cu preponderență grăsimile nesaturate, precum cele din nuci, semințe, pește și avocado.

Evitați grăsimile saturate, precum cele din unt, cartofi prăjiți, plăcinte, prăjituri și produse de patiserie.

Consumați mai puține mâncăruri prăjite și mai puțină carne grasă.

Sare

Încercați să nu consumați mai mult de 6 grame de sare pe zi, echivalentul unei lingurițe. Consumul a mai mult de 6 grame de sare pe zi poate crește tensiunea arterială și riscul de cancer, boli de inimă și accidente vasculare cerebrale. Încercați să nu adăugați sare în mâncare. O puteți înlocui cu ierburi, mirodenii sau piper negru.

Zaharuri

Zahărul este o sursă de energie, iar acesta există deja în mod natural în fructe și lapte.

Multe alte produse precum dulciurile, biscuiții, prăjiturile și produsele de patiserie conțin zahăr adăugat. Băuturile acidulate și alcoolul conțin adesea foarte mult zahăr. Încercați să evitați produsele cu zahăr adăugat.

Băuturi

Băuturile pe care ar trebui să le alegeți sunt apa, ceaiul sau cafeaua (fără zahăr).

Dacă consumați băuturi acidulate, precum cola sau sucuri de fructe, încercați să reduceți cantitatea și alegeți varianta fără zahăr. Încercați să limitați și cantitatea de sucuri de fructe consumată, deoarece acestea conțin mult zahăr.

Alcoolul

Alcoolul conține multe calorii (vezi mai jos), iar consumul de alcool poate duce la creșteri în greutate. Alcoolul poate crește riscul anumitor tipuri de cancer.

Pentru a vă menține sănătatea și greutatea optime, respectați îndrumările cu privire la băuturi. Recomandările oficiale, atât pentru bărbați cât și pentru femei, menționează:

- **cel mult 14 unități de alcool pe săptămână.**

Dacă beți 14 unități, este recomandat să le împărțiți în trei sau mai multe zile. Dacă doriți să reduceți cantitatea de alcool consumată, încercați să nu consumați alcool mai multe zile săptămânal.

Numărul caloriilor și al unităților de alcool dintr-o băutură

Băutură	Unități de alcool	Calorii (energie)
Halbă de bere	2	Între 170 și 250
Pahar standard de vin (175ml)	2	Între 130 și 160
Vodca (25ml) cu suc	1	115

Calorii

Mâncarea și băutura reprezintă surse de energie. Cantitatea de energie este măsurată în calorii. Pe etichetele alimentelor, acestea vor fi identificate prin **kcal**. Dacă consumați mai multe calorii (energie) decât are nevoie organismul, acesta va stoca kaloriile în exces sub formă de grăsimi. Recomandări:

- **Bărbații ar trebui să consume sub 2500 de calorii pe zi.**
- **Femeile ar trebui să consume sub 2000 de calorii pe zi.**

Pe măsură ce îmbătrânim, avem nevoie de mai puține calorii.

Schimbări ale dietei

Schimbarea dietei ar putea fi dificilă când suferiți de cancer. Dar persoanele care și-au îmbunătățit dieta spun că acest lucru reprezintă o schimbare pozitivă.

Puteți schimba dieta treptat, când sunteți pregătit(ă). Nu trebuie să alegeți produse scumpe - produsele sănătoase, precum fasolea, linte și anumite legume, sunt ieftine.

Încercați să notați ce mâncați timp de câteva săptămâni, apoi comparați dieta dvs. cu sfaturile din paginile 3 și 4. Apoi puteți încerca să aduceți mici schimbări dietei pentru a o îmbunătăți.

Dacă nu consumați fructe la micul dejun, ați putea începe să o faceți. La gustări, puteți consuma fructe uscate și nuci în loc de ciocolată și chipsuri.

Notați ce mâncați și cum vă simțiți fizic și emoțional. Schimbările pot fi chiar plăcute. Puteți descoperi produse noi pe care nu le-ați încercat înainte.

Înainte de a aduce schimbări dietei, consultați medicul sau asistenta. Aceștia vă pot recomanda un nutriționist, care vă poate oferi consultanță de specialitate pentru schimbarea dietei.

Ce puteți face

- Nu mâncați mai mult decât are nevoie organismul. Medicul sau esteticianul vă poate oferi sfaturi despre cantități.
- Încercați să consumați zilnic 5 porții de fructe și legume. Puteți consuma la fiecare masă salată sau legume prăjite pe grătar.
- Consumați cât mai puține zaharuri și grăsimi. Alegeți gustările sănătoase, precum fructele și nucile, în locul chipsurilor și al biscuiților.
- Consumați mai puțină carne roșie și carne procesată, cum sunt cârnații, hamburgerii etc. Dacă gătiți tocană sau curry, adăugați mai multe legume și mai puțină carne.
- Pe lângă o dietă echilibrată, activitățile fizice sunt foarte importante. Plimbările scurte, treaba în casă sau grădăritul îți vor îmbunătăți sănătatea.

Utilizarea etichetelor alimentelor

Majoritatea alimentelor ambalate utilizează pe etichete un sistem de clasificare asemănător luminilor semaforului. Eticheta spune dacă produsul conține un nivel ridicat, mediu sau scăzut de sare, zahăr sau grăsimi. Roșu înseamnă nivel ridicat, galben înseamnă mediu, iar verde înseamnă scăzut.

Consumați mai multe produse cu etichete verzi și galbene și mai puține produse cu etichete roșii.

	Zaharuri	Grăsimi	Grăsimi saturate	Sare
Ridicat (per 100g)	Peste 15g	Peste 20g	Peste 5g	Peste 1.5g
Mediu (per 100g)	Între 5g și 15g	Între 3g și 20g	Între 1,5g și 5g	Între 0,3g și 1,5g
Redus (per 100g)	Sub 5g	Sub 3g	Sub 1.5g	Sub 0.3g

Siguranța alimentară în timpul și după tratamentul pentru cancer

În timpul tratamentului pentru cancer sistemul imunitar ar putea fi slăbit. Acest lucru se numește imunitate scăzută. Înseamnă că organismul nu este la fel de capabil să lupte cu infecțiile și există un risc mai mare de intoxicații alimentare. De asemenea, simptomele intoxicațiilor alimentare ar putea fi mai greu de suportat.

Sfaturi pentru reducerea riscului de intoxicație alimentară

- Folosiți ingrediente cât mai proaspete posibil.
- Folosiți produse aflate în termenul de valabilitate.
- Păstrați produsele alimentare și băuturile la temperaturile corecte (în funcție de instrucțiunile de pe ambalaj).
- Spălați-vă pe mâini înainte de a pune mâna pe alimente.
- Gătiți corespunzător mâncarea.
- Nu consumați mâncare mucegăită.
- Interziceți accesul animalelor în bucătărie.
- Spălați bine fructele și legumele sub jet de apă rece - nu le scufundați în apă (decât dacă este vorba de linte sau fasole).
- Curățați bine ustensilele de bucătărie și tocătoarele.
- Ștergeți locurile în care preparați mâncarea cu apă caldă și săpun sau spray anti-bacterian, în special dacă ați gătit carne sau ouă.
- Spălați sau înlocuiți regulat cârpele de spălat sau uscat vase.

Produse care trebuie evitate de persoanele cu imunitate scăzută

Dacă aveți imunitatea scăzută, va trebui să eviți anumite produse. Consultați medicul, asistenta sau nutriționistul. Produse de evitat:

- laptele, smântâna sau iaurtul nepasteurizate
- brânza făcută din lapte nepasteurizat (în mod normal brânza moale, precum Brie, brânza cu mușcăi albastru, precum Stilton)
- toate tipurile de pateu
- iaurt care conține probiotice
- salate proaspete
- carne crudă sau fructe de mare
- ouă crude sau semicrude.

Păstrarea, congelarea și reîncălzirea mâncării

Dacă păstrați mâncarea pentru mai târziu, las-o să se răcească complet înainte de a o băga în frigider sau congelator.

Dacă doriți, puteți prepara porții suplimentare pe care să le păstrați în frigider pentru a le putea prepara mai rapid când aveți nevoie de ele.

Decongețați complet mâncarea înainte de a o reîncălzi. Consultați ambalajul pentru instrucțiuni despre congelarea și decongelarea produselor. Trebuie să fiți foarte atent(ă) cu mâncarea dacă aveți imunitatea scăzută din cauza tratamentului pentru cancer.

Mâncarea nu ar trebui reîncălzită decât o singură dată. Alegeți o temperatură ridicată de reîncălzire. Puteți lăsa mâncarea să se răcească înainte de a o consuma. Aveți grijă să nu vă ardeți cu mâncarea fierbinte.

Mesele la restaurant

Cel mai bine ar fi să evitați mesele în oraș dacă aveți imunitatea scăzută. Dacă totuși mâncați în oraș, alegeți un loc în care știți că mâncarea este proaspătă și asigurați-vă că este gătită corespunzător.

Nu achiziționați mâncare de la baruri cu salate, bufeturi și vânzători de stradă, deoarece este dificil să aflați cât de proaspătă este mâncarea. Evitați înghețata de la mașini de înghețată.

Modul în care vă poate ajuta Macmillan

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de sprijin Macmillan (0808 808 00 00).** Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.
- **Site-ul web Macmillan (macmillan.org.uk).** Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața bolnavilor de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile pe macmillan.org.uk/translations
- **Informații și servicii de asistență.** La un centru de informare și asistență, puteți vorbi cu un specialist în asistarea bolnavilor de cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupuri de suport locale** – În cadrul unui grup de suport puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. pe macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta online cu alte persoane afectate de cancer pe macmillan.org.uk/community

Glosar

Cuvânt	Engleză	Pronunție în limba engleză	Semnificație
Constipație	Constipation	[Constipeișăn]	Evacuarea rară sau cu dificultate a conținutului intestinal.
Infecție	Infection	[Infecșăn]	Boală cauzată de prezența bacteriilor în organism.
Intoxicație alimentară	Food poisoning	[Fuud poizăning]	O afecțiune care apare în urma consumului de produse care conțin bacterii. Poate cauza greață și vomă.
Nepasteurizat	Unpasteurised	[Anpestiuraizd]	Înseamnă că bacteriile dăunătoare din acel produs nu au fost distruse.
Nutriționist	Dietitian	[Daietișăn]	Un expert în alimente și nutriție. Acesta vă poate spune care sunt alimentele recomandate. El vă poate oferi sfaturi și în cazul în care aveți probleme cu dieta.
Probiotice	Probiotics	[Probaiotics]	Bacterii vii sau levuri care se găsesc în iaurt.
Sistem imunitar	Immune system	[Imiun sistem]	Sistemul imunitar reprezintă mecanismul prin care organismul vă protejează de bacteriile dăunătoare și luptă împotriva <u>infecțiilor</u> .
Steroizi	Steroids	[Steroidz]	Medicamente pe care anumite persoane le consumă ca parte a tratamentului pentru cancer.
Substanțe nutritive	Nutrients	[Niutrient]	Substanțe de care are nevoie organismul pentru a funcționa normal și a fi sănătos.
Terapie cu hormoni	Hormonal therapy	[Hormonă terăpi]	Un tip de tratament pentru cancer.

Mai multe informații în română

Informații în română despre:

<p>Tipuri de cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancerul mamar• Cancerul intestinului gros• Cancerul pulmonar• Cancerul de prostată <p>Tratamente</p> <ul style="list-style-type: none">• Chimioterapie• Radioterapie• Chirurgie	<p>Cum să faceți față cancerului</p> <ul style="list-style-type: none">• Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer – Un ghid rapid• Solicitarea asistenței• Problemele de alimentație și cancerul• Sfârșitul vieții• Alimentația sănătoasă• Oboseala (epuizarea) și cancerul• Efectele secundare ale tratamentului împotriva cancerului• Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
---	---

Pentru a vedea aceste informații, accesați macmillan.org.uk/translations

Vorbiți-ne în română

Puteți contacta Macmillan gratuit la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în limba română cu ajutorul unui interpret. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și eventual adresa întrebări de ordin medical. Rostiți română în limba engleză când sunați (spuneți „romanian”).

Suntem disponibili de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost scrise și verificate de către Echipa de Dezvoltare a Informațiilor despre Cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Informațiile au fost traduse în română de o firmă de traduceri.

Informațiile incluse în această fișă se bazează pe broșura Macmillan **Alimentația sănătoasă și cancerul**. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Informațiile au fost verificate de experți și aprobate de către editorul nostru medical, dr. Tim Iveson, consultant oncolog și editor șef medical în cadrul Macmillan.

Mulțumiri speciale: Gemma Burgess, specialist dietetician senior în cadrul Macmillan; June Davis, specialist principal în reabilitare post-cancer; Claire Donnolly, dietetician; Rosie Hill, specialist dietetician în cadrul Macmillan; Barbara Parry, cercetător dietetician senior; Monika Seimicka, specialist senior în hematologie și dietetician TYA; Jaspreet Singh, specialist dietetician oncologic; Hannah Starling, specialist dietetician senior; și Sarah Wheeldon, dietetician oncologic în cadrul Macmillan.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem sunt bazate pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la adresa cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15915_Romanian



Conținut revizuit: August 2017

Următoarea revizie planificată: 2020

Facem tot posibilul să ne asigurăm că informațiile pe care le comunicăm sunt exacte, însă acestea nu pot fi considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru nicio pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a informațiilor provenind de la un terț, precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2018. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.

MAC15915_Romanian

Healthy eating and cancer

This information is about how to eat well during and after cancer treatment. It explains why a healthy diet is important and what a healthy diet should include. There are also ideas for simple changes you can make to improve your diet, and advice on food safety during cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say "xxxxx").

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- Why a healthy diet is important
- What is a healthy, balanced diet?
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Using food labels
- Food safety during and after cancer treatment
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. Many people with cancer say that choosing to eat a healthy diet gives them back a sense of control.

A healthy diet can reduce your risk of:

- cancer
- heart disease
- stroke
- diabetes.

If you have already had cancer, a healthy diet can help reduce the risk of a new cancer.

A healthy diet will also:

- help you keep to a healthy weight
- make you stronger
- give you more energy
- help you feel better.

Being overweight increases the risk of some types of cancer. There are many reasons why people are overweight, but an unhealthy diet and lack of physical activity are common reasons. Having a healthy, balanced diet and being physically active will help you keep to a healthy weight. This can help reduce the risk of some cancers.

Some cancer treatments can cause weight gain, such as hormonal therapy or steroids. If this happens, try to keep your weight within the normal range for your height. You can do this by eating healthily and doing exercise when you can.

Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you are worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

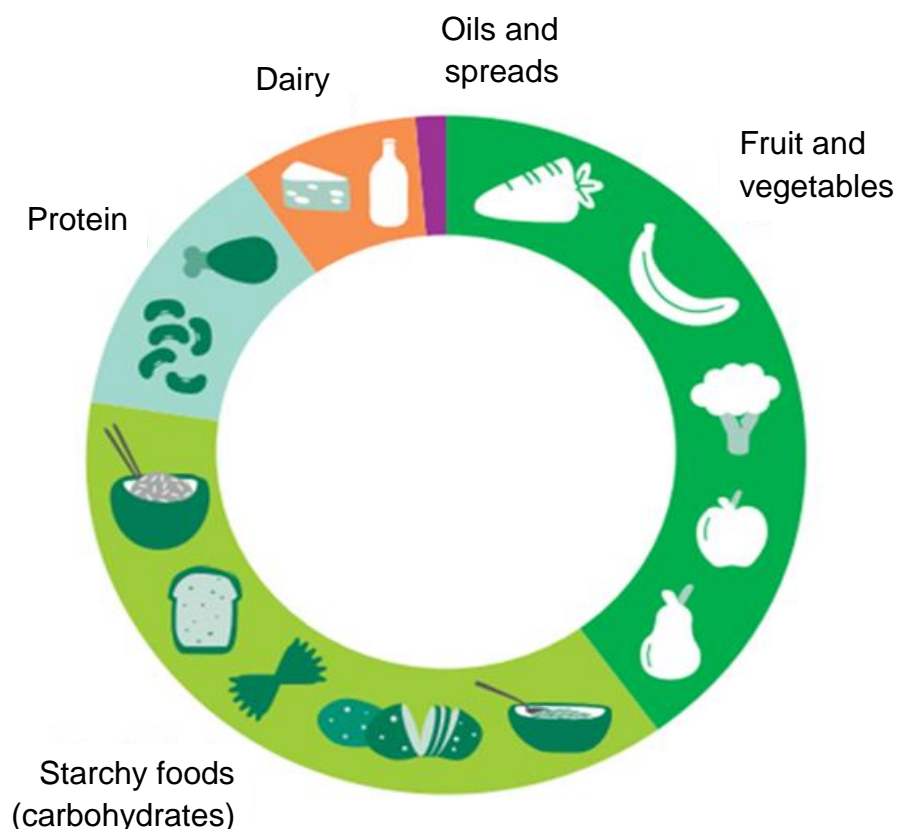
What is a healthy, balanced diet?

Food has nutrients in it that our bodies need. A healthy, balanced diet gives you all the nutrients you need to keep your body working well.

For most people, a healthy diet includes:

- **Lots of fruit and vegetables** – These give you vitamins, minerals and fibre.
- **Lots of starchy foods (carbohydrates)** – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- **Some protein** – Your body needs protein to function, grow and repair itself. Foods include meat, chicken, other poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils).
- **Some milk and dairy** – Foods include cheese and yoghurt.
- **A small amount of fat, salt and sugar.**

The diagram below shows how much of each food you should have.



Try to reduce the amount of processed meat and red meat you eat, and avoid 'fast food' restaurants. These foods contain a lot of fat.

Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation. Foods high in fibre include:

- wholegrain bread
- brown rice
- oats
- beans
- peas
- lentils
- grains
- seeds
- fruit and vegetables

Fat

Eat a small amount of fat and choose unsaturated fats, such as nuts, seeds, oily fish and avocados.

Avoid saturated fats, such as butter, ghee, chips, pies, cakes and pastries. Eat less fried foods and less fatty cuts of meat.

Salt

Try to have no more than 6 grams of salt each day, which is about a teaspoon. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of cancer, heart disease and stroke. Try not to add salt to your food. You could use herbs, spices or black pepper for flavour instead of salt.

Sugar

We need sugar for energy and it already occurs naturally in fruit and milk.

But many foods contain added sugar, such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Try to avoid foods and drinks with added sugar.

Drinks

Drinks should be mainly water, or tea and coffee (without sugar).

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to reduce the amount you drink and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink as well, as this is very high in sugar.

Alcohol

Alcohol contains lots of calories (see below) and can make you gain weight. Alcohol may also increase the risk of some cancers.

Following recommended drinking guidelines is good for your health and your weight. Government guidelines suggest that both men and women drink:

- no more than 14 units of alcohol per week.

If you do drink 14 units, it is best to spread this out over three days or more. If you want to reduce the amount you drink, try having several days each week when you do not drink.

Number of calories and units of alcohol per drink

Drink	Units of alcohol	Calories (energy)
Pint of lager	2	170 to 250
Standard glass of white wine (175ml)	2	130 to 160
Single vodka (25ml) with a mixer	1	115

Calories

Food and drinks give you energy. The amount of energy is measured in calories. On food labels, you will see this written as **kcal**. If you eat or drink more calories (energy) than your body needs, the body stores the extra calories as fat. Guidelines suggest that:

- Men eat no more than 2,500 calories per day.
- Women eat no more than 2,000 calories per day.

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

It can be difficult to make changes to your diet when you are already coping with cancer. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet gradually, when you feel ready. It doesn't have to be expensive – healthy foods like beans, lentils and some vegetables are cheap ingredients to use.

Try writing down what you eat for a few weeks, and then compare this with the advice on pages 3 to 4. Then you can look for small changes you can make to improve your diet.

If you don't have fruit with breakfast, you could try this. For snacks, try swapping chocolate or crisps for some dried fruit and nuts.

Use a notepad to write down what you eat and how you feel, physically and emotionally. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about how to make changes to your diet.

Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals.
- Eat less sugar and fat. Choose healthy snacks such as fruit and nuts, rather than crisps and biscuits.
- Eat less red meat and processed meat, such as sausages, burgers, pies and sausage rolls. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to do some physical activity along with your healthy diet. Even just short walks, housework or gardening will improve your fitness.

Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label tells you if the food has a high, medium or low amount of sugar, fat and salt in it. Red means high, amber means medium and green means low.

Eat more foods with green and amber labels, and less foods with red labels.

	Sugars	Fats	Saturates	Salt
High (per 100g)	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
Medium (per 100g)	5g to 15g	3g to 20g	1.5g to 5g	0.3g to 1.5g
Low (per 100g)	Under 5g	Under 3g	Under 1.5g	Under 0.3g

Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This is called having low immunity. It means your body is less able to fight infection and you are more at risk of food poisoning. You may also be less able to cope with the symptoms of food poisoning.

Tips to reduce the risk of food poisoning

- Use ingredients that are as fresh as possible.
- Use foods before the use-by date on the packaging.
- Store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging).
- Wash your hands before you handle food.
- Cook food thoroughly.
- Do not eat mouldy food.
- Keep pets out of the kitchen.
- Wash all fruit and vegetables well in cold running water – do not soak them (unless you are using lentils or beans).
- Clean cooking utensils and chopping boards thoroughly.
- Wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, particularly if you have been preparing raw meat or eggs.
- Wash or replace dishcloths and tea towels regularly.

Foods to avoid if you have low immunity

If you have low immunity, you will need to avoid certain foods. Ask your doctor, nurse or dietitian. Foods to avoid are:

- unpasteurised milk, cream or yoghurt
- cheese made from unpasteurised milk (usually soft cheeses, such as Brie, and blue cheeses, such as Stilton)
- all types of paté
- yoghurt or yoghurt drinks that contain probiotics
- fresh salads
- raw meat or seafood
- runny eggs.

Storing, freezing and reheating food

If you decide to keep food to eat later, let it cool down completely before storing it in the fridge or freezer.

If you feel able to, you could make extra portions and freeze them before treatment, so you will have meals that are quick to make when you need them.

Remember to defrost your food properly before reheating it. There are instructions on the packaging about how to freeze and defrost food. It is especially important to be careful if you have low immunity due to cancer treatment.

You should only reheat food once. When you reheat it, make sure it gets very hot, even in the middle. You can let it cool down before eating it. Be careful not to burn your mouth if you reheat food.

Eating out

It is best to avoid eating out if you have low immunity. If you do eat out, eat somewhere where you know the food is freshly prepared and make sure it is thoroughly cooked.

Avoid buying food from salad bars, buffets and street vendors, as it is difficult to know how fresh the food is. Also avoid having ice-cream from an ice-cream van.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have any problems with your diet.
	Food poisoning		An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
	Hormonal therapy		A type of treatment for cancer that some people may have.
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off <u>infections</u> .
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Nutrients		Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Probiotics		Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Unpasteurised		This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Healthy eating and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

The information has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Gemma Burgess, Macmillan Senior Specialist Dietitian; June Davis, National Cancer Rehabilitation Lead; Claire Donnolly, Dietitian; Rosie Hill, Macmillan Specialist Dietician; Barbara Parry, Senior Research Dietitian; Monika Seimicka, Senior Specialist Haematology and TYA Dietitian; Jaspreet Singh, Specialist Oncology Dietitian; Hannah Starling, Senior Specialist Dietitian; and Sarah Wheeldon, Macmillan Oncology Dietitian.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15915_Language



Content reviewed: August 2017
Next planned review: 2020

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15915_Language